



Kako pridobiti **SUPERMOČ** v borilnih veščinah?

Znanost v dialogu z osnovnimi metodami taijiquana, karateja, aikida in yiquana.

Znanstvene raziskave borilnih veščin, ki smo jih izvedli v Centru Premik, so pokazale, da je učinkovito gibanje v borbi mogoče opisati s tremi osnovnimi koncepti:

pravilna drža + prostost sklepov + moč (stabilnost) trupa = učinkovito gibanje

Poleg konceptov, ki določajo učinkovito gibanje, je v borilni veščini potrebno upoštevati tudi odnos s partnerjem. Za doseganje učinkovitega napada ali obrambe potrebujemo poznavanje pravega trenutka in prave smeri napada. Vse to nam omogoča, da partnerjeve napake izkoristimo v svoj prid.

pravi trenutek + prava smer + učinkovito gibanje = SUPERMOČ



Potek vadbe:

V štirih 90 minutnih delavnicah bodo predstavljene štiri metode - dve v dopoldanskem in dve v popoldanskem času. Vsakemu sklopu bo sledila vodena diskusija.

Posamezne metode bodo predstavili:

- Zeng Xiangbo, taijiquan
(družina Yang taijiquan, Tajvan)
- Jernej Sever, karate
(vodja Karate institute, Slovenija)
- Aleksandr Starovojtov, aikido
(predsednik Aikikai Slovenija)
- Mario Antoldi, yiquan
(vodja Technice Arti Orientali, Italija)

Vprašanja, na katera bodo preko dela na delavnicah odgovorili posamezni mojstri:

Kako vaditi **SUPERMOČ** pri štirih borilnih veščinah?

Kakšne samostojne vaje uporabljati za vadbo učinkovitega gibanja in kakšne vaje za vadbo pravega trenutka in smeri napada?

Kakšna je razlika med surovo močjo in močjo pridobljeno iz veščine?

Provokativna debata z mojstri in publiko:

Dr. Žiga Tršar (Taijiquan institute) bo vodil diskusijo, v kateri bo izzval učitelje glede ciljev in učinkovitosti njihove metode.

Osredotočil se bo na problem prenašanja znanja (posebno iz tujega okolja) in spraševal, kdaj so opisi in navodila v teh veščinah lahko zavajajoča ter kako se učitelji temu poskušajo izogniti. Glede na meritve opravljene v Centru Premik, bo iskal skupno točko med univerzalno znanostjo in specifičnim metodam učenja.



Termin:

sobota , 18. april 2015

10.00 - 13.30 ... dopoldanski treningi
15.00 - 18.30 ... popoldanski treningi
18.30 - 19.30 ... okrogla miza

Lokacija:

Center Premik
Neubergerjeva 9
1000 Ljubljana
Slovenija

Cenik:

seminar SUPERMOČ (1 dan) ... 40 EUR
seminar SUPERMOČ + seminar TAIJIQUAN (2 dni) ... 60 EUR

Informacije:

Žiga Tršar, Taijiquan Institute

e-mail: info@taiji-institute.si
tel: ++386.31.242.208

web: www.taiji-institute.si

Jernej Sever, Center Premik

e-mail: info@karate-institute.si
tel: ++386.31.612.529

web: www.premik.si